



ผัดผักเปิดก้าน้ำ

วัตถุดิบ

- 1 เนื้อเป็ดพะโล้ฉีกเป็นชิ้นพอคำ (ครึ่งตัว)
- 500 กรัม กระหล่ำปลี
- 2 ก้าน ต้นกระเทียมหั่นเป็นท่อน
- 1 ซ้อนโต๊ะ กระเทียมบุบพอแตกสับหยาบ
- 5 เม็ด พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นท่อน
- 1 ถ้วย แครอทหั่นแท่ง
- 1 ซ้อนโต๊ะ เต้าซี่ล้างน้ำสับหยาบ
- 1 ซ้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมเม็กกี้
- 1 ซ้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารเม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 0.5 ซ้อนชา พริกไทยป่น
- 3 ซ้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ใส่กระหล่ำปลี ต้นกระเทียม ปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรมตราเม็กกี้ ซอสปรุงรอาหารตราเม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม และพริกไทยป่น ผัดให้เข้ากันด้วยไฟแรง พร้อมจัดเสิร์ฟ
2. ผัดกระเทียม เต้าซี่กับน้ำมันพืชให้มีกลิ่นหอม ตามด้วยพริกชี้ฟ้าแดงแห้ง และแครอทผัดพอเข้ากันจากนั้นใส่เนื้อเป็ดพะโล้ที่ฉีกไว้ใส่ลงไปผัดด้วยไฟแรง

ข้อมูลทางโภชนาการ

13 นาที

คาร์โบไฮเดรต	6.13 กรัม
พลังงาน	113.55 kcal
ไขมัน	7.87 กรัม
โปรตีน	5.35 กรัม

10 ที่